॥ गोरक्षशतकम् १ ॥

ॐ परमगुरवे गोरक्षनाथाय नमः ।

ॐ गोरक्षशतकं वक्ष्ये भवपाशविमुक्तये ।
आत्मबोधकरं पुंसां विवेकद्वारकुञ्चिकाम् ॥ १॥

एतद्विमुक्तिसोपानमेतत्कालस्य वञ्चनम् ।
यद्व्यावृत्तं मनो मोहादासक्तं परमात्मनि ॥ २॥

द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम् ।
शमनं भवतापस्य योगं भजति सज्जनः ॥ ३॥

आसनं प्राणसंयामः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ४॥

आसनानि तु तावन्ति यावत्यो जीवजातयः ।
एतेषामखिलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ ५॥

चतुराशीतिलक्षाणां एकमेकमुदाहृतम् ।
ततः शिवेन पीठानां षोडेशानं शतं कृतम् ॥ ६॥

आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेव विशिष्यते ।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ॥ ७॥

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
न्मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरं
एतन्मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ८॥

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविकारहारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ९॥

आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ॥ १०॥

आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ॥ ११॥

योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।
मस्तके मणिवद्भिन्नं यो जानाति स योगवित् ॥ १२॥

तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ।
चतुरस्रं पुरं वह्नेरधोमेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ॥ १३॥

स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ।
स्वाधिष्ठानाख्यया तस्मान्मेढ्रवाभिधीयते ॥ १४॥

तन्तुना मणिवत्प्रोतो यत्र कन्दः सुषुम्णया ।
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ॥ १५॥

ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दयोनिः स्वगाण्डवत् ।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणि द्विसप्ततिः ॥ १६॥

तेषु नाडिसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ।
प्राधान्यात्प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ॥ १७॥

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च तृतीयका ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ १८॥

अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।
एतन्नाडिमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ॥ १९॥

इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे तथा ।
सुषुम्णा मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि ॥ २०॥

दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।
यशस्विनी वामकर्णे चासने वाप्यलम्बुषा ॥ २१॥

कूहुश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने च शङ्खिनी ।
एवं द्वारमुपाश्रित्य तिष्ठन्ति दश नाडिकाः ॥ २२॥

सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
इडापिङ्गलासुषुम्णा च तिस्रो नाड्य उदाहृताः ॥ २३॥

प्राणापानौ समानश्च ह्युदानो व्यान एव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ २४॥

नागाद्याः पञ्च विख्याताः प्राणाद्याः पञ्च वायवः ।
एते नाडिसहस्रेषु वर्तन्ते जीवरूपिणः ॥ २५॥

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ २६॥

आक्षिप्तो भुवि दण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवोऽनुकृष्यते ॥ २७॥

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ॥ २८॥

अपानः कर्षति प्राणः प्राणोऽपानं च कर्षति ।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ॥ २९॥

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलीकृता ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनावृत्य तिष्ठति ॥ ३०॥

प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मारुता हता ।
प्रजीवगुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ॥ ३१॥

महामुद्रां नमोमुद्रामुड्डियानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ३२॥

वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा
हस्ताभ्यामवधारितं प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेद्
एषा पातकनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ३३॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३४॥

ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेरुड्डियानं प्रचक्षते ।
उड्डियानजयो बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ३५॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ३६॥

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो निगद्यते ॥ ३७॥

यतः कालभयात् ब्रह्मा प्राणायामपरायणः ।
योगिनो मुनयश्चैव ततः प्राणं निबन्धयेत् ॥ ३८॥

चले वाते चलं सर्वं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत् ॥ ३९॥

षट्त्रिंशदङ्गुलं हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते ॥ ४०॥

बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुं शिवम् ।
नासाग्रदृष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ४१॥

प्राणो देहस्थितो वायुरायामस्तन्निबन्धनम् ।
एकश्वासमयी मात्रा तद्योगो गगनायते ॥ ४२॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ४३॥

अमृतोदधिसङ्काशं क्षीरोदधवलप्रभम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमयं बिम्बं प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ४४॥

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन भूयश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ४५॥

प्रज्वलज्ज्वलन ज्वाला पुञ्जमादित्यमण्डलम् ।
ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ४६॥

रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ।
प्राणायामो भवेत्त्रेधा मात्रा द्वादशसंयुतः ॥ ४७॥

द्वादशाधमके मात्रा मध्यमे द्विगुणास्ततः ।

उत्तमे त्रिगुणा मात्राः प्राणायामस्य निर्णयः ॥ ४८॥

अधमे च घनो घर्मः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे योगी बद्धपद्मासनो मुहुः ॥ ४९॥

अङ्गानां मर्दनं शस्तं श्रमसंजातवारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥ ५०॥

मन्दं मन्दं पिबेद्वायुं मन्दं मन्दं वियोजयेत् ।
नाधिकं स्तम्भयेद्वायुं न च शीघ्रं विमोचयेत् ॥ ५१॥

ऊर्ध्वमाकृष्य चापानं वातं प्राणे नियोजयेत् ।
मूर्धानं नीयते शक्त्या सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ५२॥

प्राणायामो भवत्येवं पातकेन्धनपातकः ।
एनोम्बुधिमहासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा ॥ ५३॥

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥ ५४॥

चन्द्रामृतमयीं धारां प्रत्याहारति भास्करः ।
तत्प्रत्याहरणं तस्य प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ५५॥

एका स्त्री भुज्यते द्वाभ्यामागता सोममण्डलात् ।
तृतीयो यो भवेत्ताभ्यां स भवत्यजरामरः ॥ ५६॥

नाभिदेशे भवत्येको भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥ ५७॥

वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ।
ज्ञातव्यं करणं तत्र येन पीयूषमाप्यते ॥ ५८॥

ऊर्ध्वनाभिरधस्तालु ऊर्ध्वभानुरधः शशी ।
करणं विपरीताख्यं गुरुवक्त्रेण लभ्यते ॥ ५९॥

त्रिधा बद्धो वृषो यत्र रौरवीति महास्वनम् ।
अनाहतं च तच् चक्रं हृदये योगिनो विदुः ॥ ६०॥

अनाहतमतिक्रम्य चाक्रम्य मणिपूरकम् ।
प्राप्ते प्राणं महापद्मं योगित्वममृतायते ॥ ६१॥

विशब्दः संस्मृतो हंसो निर्मलः शुद्ध उच्यते ।
अतः कण्ठे विशुद्धाख्ये चक्रं चक्रविदो विदुः ॥ ६२॥

विशुद्धे परमे चक्रे धृत्वा सोमकलाजलम् ।
मासेन न क्षयं याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः ॥ ६३॥

सम्पीड्य रसनाग्रेण राजदन्तबिलं महत् ।
ध्यात्वामृतमयीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ॥ ६४॥

अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरात् ।
ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतोऽप्यणिमादिगुणोदयः ॥ ६५॥

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ ६६॥

आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः ।
प्रत्याहारेण संयुक्तो धारणां च समभ्यसेत् ॥ ६७॥

हृदये पञ्चभूतानां धारणाश्च पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा च विधीयते ॥ ६८॥

या पृथ्वी हरितालदेशरुचिरा पीता लकारान्विता
संयुक्ता कमलासनेन हि चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद्भुवो धारणा ॥ ६९॥

अर्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठेऽम्बुतत्तवं स्थितं
यत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्
एषा दुर्वहकालकूटजरणा स्याद्वारिणी धारणा ॥ ७०॥

यत्तालस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणोज्ज्वलं
तेजोरेफमयं प्रवालरुचिरं रुद्रेण यत्सङ्गतम् ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये
एषा वह्निजयं सदा विदधते वैश्वानरी धारणा ॥ ७१॥

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसान्निभमिदं तत्त्वं भ्रुवोरन्तरे
वृत्तं वायुमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७२॥

आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रे स्थितं
तत्राद्येन सदाशिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरम् ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्
एषा मोक्षकवाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥ ७३॥

स्तम्भनी द्रावणी चैव दहनी भ्रामणी तथा ।
शोषणी च भवन्त्येवं भूतानां पञ्चधारणाः ॥ ७४॥

कर्मणा मनसा वाचा धारणाः पञ्च दुर्लभाः ।
विधाय सततं योगी सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ७५॥

सर्वं चिन्तासमावर्ति योगिनो हृदि वर्तते ।
यत्तत्त्वे निश्चितं चेतस्तत्तु ध्यानं प्रचक्षते ॥ ७६॥

द्विधा भवति तद्ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा ।
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं विदुः ॥ ७७॥

आधारं प्रथमं चक्रं तप्तकाञ्चनसन्निभम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा मुञ्चति किल्बिषम् ॥ ७८॥

स्वाधिष्ठानं द्वितीयं तु सन्माणिक्यसुशोभनम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा मुञ्चति पातकम् ॥ ७९॥

तरुणादित्यसंकाशं चक्रं च मणिपूरकम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा संक्षोभयेज्जगत् ॥ ८०॥

[verse missing]
विद्युत्प्रभावं हृत्पद्मे प्राणायामविभेदनैः ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ८२॥

सन्ततं घण्टिकामध्ये विशुद्धं चामृतोद्भवम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ८३॥

भ्रुवोर्मध्ये स्थितं देवं स्निग्धमौक्तिकसन्निभम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वाऽनन्दमयो भवेत् ॥ ८४॥

निर्गुणं च शिवं शान्तं गगने विश्वतोमुखम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा दुःखाद्विमुच्यते ॥ ८५॥

गुदं मेढ्रं च नाभिं च हृत्पद्मे च तदूर्ध्वतः ।
घण्टिकां लम्पिकास्थानं भ्रूमध्ये परमेश्वरम् ॥ ८६॥

निर्मलं गगनाकारं मरीचिजलसन्निभम् ।
आत्मानं सर्वगं ध्यात्वा योगी योगमवाप्नुयात् ॥ ८७॥

कथितानि यथैतानि ध्यानस्थानानि योगिनाम् ।
उपाधितत्त्वयुक्तानि कुर्वन्त्यष्टगुणोदयम् ॥ ८८॥

उपाधिश्च तथा तत्त्वं द्वयमेवमुदाहृतम् ।
उपाधिः प्रोच्यते वर्णस्तत्त्वमात्माभिधीयते ॥ ८९॥

उपाधिरन्यथाज्ञानं तत्त्वं संस्थितमन्यथा ।
समस्तोपाधिविध्वंसि सदाभ्यासेन योगिनाम् ॥ ९०॥

आत्मवर्णेन भेदेन दृश्यते स्फाटिको मणिः ।
मुक्तो यः शक्तिभेदेन सोऽयमात्मा प्रशस्यते ॥ ९१॥

निरातङ्कं निरालम्बं निष्प्रपञ्चं निराश्रयम् ।
निरामयं निराकारं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः ॥ ९२॥

शब्दाद्याः पञ्च या मात्रा यावत् कर्णादिषु स्मृताः ।
तावदेव स्मृतं ध्यानं तत्समाधिरतः परम् ॥ ९३॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च विलीयते ।
तदा समरसैकत्वं समाधिरभिधीयते ॥ ९४॥

[verse missing]
धारणाः पञ्चनाड्यस्तु ध्यानं च षष्ठिनाडिकाः ।
दिनद्वादशकेनैव समाधिः प्राणसंयमः ॥ ९६॥

न गन्धं न रसं रूपं न स्पर्शं न च निःस्वनम् ।
आत्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ ९७॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।
साध्यते न च केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ ९८॥

निर्मलं निश्चलं नित्यं निष्क्रियं निर्गुणं महत् ।
व्योमविज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ॥ ९९॥

दुग्धे क्षीरं घृते सर्पिरग्नौ वह्निरिवार्पितः ।
अद्वयत्वं व्रजेन्नित्यं योगवित्परमे पदे ॥ १००॥

भवभयवने वह्निर्मुक्तिसोपानमार्गतः ।
अद्वयत्वं व्रजेन्नित्यं योगवित्परमे पदे ॥ १०१॥

॥ इति श्री गोरक्षनाथप्रणीतः गोरक्षशतकं समाप्तम् ॥

॥ गोरक्षशतकम् २ ॥

श्रीगुरुं परमानन्दं वन्दे स्वानन्दविग्रहम् ।
यस्य सन्निध्यमात्रेण चिदानन्दायते तनुः ॥ १॥

अन्तर्निश्चलितात्मदीपकलिकास्वाधारबन्धादिभिः
यो योगी युगकल्पकालकलनात् त्वं जजेगीयते ।
ज्ञानामोदमहोदधिः समभवद्यत्रादिनाथः स्वयं
व्यक्ताव्यक्तगुणाधिकं तमनिशं श्रीमीननाथं भजे ॥ २॥

नमस्कृत्य गुरुं भक्त्या गोरक्षो ज्ञानमुत्तमम् ।
अभीष्टं योगिनां ब्रूते परमानन्दकारकम् ॥ ३॥

गोरक्षः शतकं वक्ति योगिनां हितकाम्यया ।
ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पदम् ॥ ४॥

एतद्विमुक्तिसोपानमेतत् कालस्य वञ्चनम् ।
यद्व्यावृत्तं मनो मोहाद् आसक्तं परमात्मनि ॥ ५॥

द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम् ।
शमनं भवतापस्य योगं भजति सज्जनः ॥ ६॥

आसनं प्राणसंयामः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ७॥

आसनानि तु तावन्ति यावत्यो जीवजातयः ।
एतेषामखिलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ ८॥

चतुराशीतिलक्षाणां एकमेकमुदाहृतम् ।
ततः शिवेन पीठानां षोडेशानं शतं कृतम् ॥ ९॥

आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेव विशिष्यते ।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ॥ १०॥

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे
न्मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तरम्
एतन् मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ११॥

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये
देतद्व्याधिविकारहारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ १२॥

षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ॥ १३॥

एकस्तम्भं नवद्वारं गृहं पञ्चाधिदैवतम् ।
स्वदेहं ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ॥ १४॥

चतुर्दलं स्यादाधारः स्वाधिष्ठानं च षट्दलम् ।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसङ्ख्यदलं हृदि ॥ १५॥

कण्ठे स्यात् षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे ॥ १६॥

आधारः प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ॥ १७॥

आधाराख्यं गुदस्थानं पङ्कजं च चतुर्दलम् ।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाक्षा सिद्धवन्दिता ॥ १८॥

योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।
मस्तके मणिवद्बिम्बं यो जानाति स योगवित् ॥ १९॥

तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ।
त्रिकोणं तत्पुरं वह्नेरधोमेढ्रात् प्रतिष्ठितम् ॥ २०॥

यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ।
तस्मिन् दृष्टे महायोगे यातायातं न विद्यते ॥ २१॥

स्वशब्देन भवेत् प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ।
स्वाधिष्ठानात् पदादस्मान्मेढ्रमेवाभिधीयते ॥ २२॥

तन्तुना मणिवत् प्रोतो यत्र कन्दः सुषुम्णया ।
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ॥ २३॥

द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते ।
तावज् जीवो भ्रमत्येव यावत् तत्त्वं न विन्दति ॥ २४॥

ऊर्ध्वं मेढ्राद् अधो नाभेः कन्दयोनिः खगाण्डवत् ।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ॥ २५॥

तेषु नाडिसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ।
प्रधानं प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ॥ २६॥

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च तृतीयका ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ २७॥

अलम्बुषा कुहूश् चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।
एतन् नाडिमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ॥ २८॥

इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे तथा ।
सुषुम्णा मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि ॥ २९॥

दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।
यशस्विनी वामकर्णे चासने वाप्यलम्बुषा ॥ ३०॥

कुहूश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने च शङ्खिनी ।
एवं द्वारमुपाश्रित्य तिष्ठन्ति दशनाडिकाः ॥ ३१॥

इडापिङ्गलासुषुम्णा च तिस्रो नाड्युदाहृताः ।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ॥ ३२॥

प्राणोऽपानः समानश् चोदानो व्यानौ च वायवः ।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ३३॥

हृदि प्राणो वसेन् नित्यं अपानो गुदमण्डले ।
समानो नाभिदेशे स्यादुदानः कण्ठमध्यगः ॥ ३४॥

उद्गारे नागाख्यातः कूर्म उन्मीलने स्मृतः ।
कृकरः क्षुतकृज्ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥ ३५॥

न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापि धनञ्जयः ।

एते सर्वासु नाडीषु भ्रमन्ते जीवरूपिणः ॥ ३६॥

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति ॥ ३८॥

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश् चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान् न दृश्यते ॥ ३९॥

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ॥ ४०॥

अपानः कर्षति प्राणः प्राणोऽपानं च कर्षति ।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित् ॥ ४१॥

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।
हंसहंसेत्यमुम मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ ४२॥

षट्शतानित्वहोरात्रे सहस्राण्येकविंशतिः ।
एतत्सङ्ख्यान्वितं मन्त्र जीवो जपति सर्वदा ॥ ४३॥

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ४४॥

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ॥ ४५॥

कुन्दलिन्याः समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी ।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ४६॥

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृति ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥ ४७॥

येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानमनामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ४८॥

प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मारुता हता ।
सूचीवद् गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ॥ ४९॥

प्रस्फुरद्भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजति ऊर्ध्वं सुषुम्णया ॥ ५०॥

उद्घटयेत्कपातं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१॥

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्धवातु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यात्वा तत्प्रेक्षितम् ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रबोधान्नरः ॥ ५२॥

अङ्गानां मर्दनं कुर्याच्छ्रमजातेन वारिणा ।
कट्वाम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥ ५३॥

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादुर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५४॥

सुस्निग्धं मधुराहारं चतुर्थांशविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५५॥

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता ॥ ५६॥

महामुद्रां नमोमुद्रामुड्डियानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ५७॥

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ॥ ५८॥

वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामवधारितं प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेद्
एषा पातकनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ५९॥

चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेनाभ्यसेत् पुनः ।
यावत् तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ ६०॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।

अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यते ॥ ६१॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
रोगास्तस्य क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ ६२॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ ६३॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ६४॥

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ६५॥

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ६६॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ६७॥

बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः ।
भावयन्ति शरीरं या आपादतलमस्तकम् ॥ ६८॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ॥ ६९॥

यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावत्कालभयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ॥ ७०॥

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तश्च हुताशनम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥ ७१॥

स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पण्डुरो लोहितस्तथा ।
पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहितं तु महाराजः ॥ ७२॥

सिन्दूरद्रवसङ्काशं रविस्थाने स्थितं रजः ।
शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ॥ ७३॥

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुमिन्दू रजो रविः ।
उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ॥ ७४॥

वायुना शक्तिचारेण प्रेरितं तु महारजः ।
बिन्दुनैति सहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ॥ ७५॥

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतम् ।
तयोः समरसैकत्वं योजानाति स योगवित् ॥ ७६॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तव बन्धोऽभिधीयते ॥ ७७॥

उदरात्पश्चिमे भागे ह्यधो नाभेर्निगद्यते ।
उड्डीयानस्य बन्धोऽयं तत्र बन्धो विधीयते ॥ ७८॥

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि शिरोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥ ७९॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
पीयूषं न पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ८०॥

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ ८१॥

अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ८२॥

पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम् ॥ ८३॥

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
यस्या मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८४॥

त्रयःकालास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वेराः ।
त्रयोदेवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८५॥

क्रिया चेच्छा तथा ज्ञानाब्राह्मीरौद्रीश्च वैष्णवी ।
त्रिधाशक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८६॥

आकाराश्च तथोकारोमकारो बिन्दुसंज्ञकः ।
तिस्रोमात्राः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८७॥

वचसा तज्जयेद्बीजं वपुषा तत्समभ्यसेत् ।
मनसा तत्स्मरेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८८॥

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ८९॥

चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ९०॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ९१॥

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ९२॥

अतः कालभयाद् ब्रह्मा प्राणायामपरायणः ।
योगिनो मुनयश्चैव ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ९३॥

षट्त्रिंशदङ्गुलोहंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते ॥ ९४॥

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ९५॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ९६॥

अमृतं दधिसङ्काशं गोक्षीररजतोपमम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमसो बिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ९७॥

दक्षिणो श्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन पुरश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ९८॥

प्रज्वलज्ज्वलनज्वालापुञ्जमादित्यमण्डलम् ।

ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ९९॥

प्राणं चोदिडया पिबेन्परिमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १००॥

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ १०१॥

॥ इति श्री गोरक्षनाथप्रणीतः गोरक्षशतकं सम्पूर्णम् ॥